

SUPLEMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESPORTIVA: ABORDAGENS PRESENTES NA LITERATURA

Paulo Ricardo Batista

Universidade Regional do Cariri (URCA), Departamento de Ciências Biológicas, Laboratório de Farmacologia de Produtos Naturais (LFPN).

Introdução: Desde a antiguidade na Grécia antiga, observa-se a preocupação pelo padrão estético por parte dos atletas, nesse período surgiu também os suplementos alimentares, considerados recursos ergogênicos. Sabe-se que a nutrição é um fator intrínseco a realização de atividades físicas. Aquela quando desempenhada de forma equilibrada promove um bom rendimento do organismo e favorece a diminuição de riscos a saúde. Entretanto, por vezes, influências errôneas podem acarretar um consumo dietético inadequado. Tendo em vista esse contexto e a carência de pesquisas inerentes. **Objetivo:** Analisar na literatura as abordagens de estudos relativos ao uso de suplementos na nutrição esportiva. **Material e métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura de abordagem qualitativa nas bases de dados SciELO e Portal de Periódicos da CAPES, inicialmente seguiu-se a definição da questão central: “Quais abordagens estão presentes nas produções científicas?”, utilizou-se os descritores: “*nutrição esportiva*” e “*suplementos*”. Como critérios de inclusão: artigos que retratam a temática, período de tempo de publicação indeterminado, idioma português e artigos não repetidos. E posteriormente a análise dos artigos. **Resultados:** A amostra total obtida foi de 12 artigos, 2 na base de dados SciELO e 10 compilados no Portal de Periódicos da CAPES, após a delimitação dos trabalhos com base nos critérios de inclusão, definiu-se então o n=10. Majoritariamente, os estudos apontam avaliações da prevalência e conhecimento do uso de suplementos alimentares por parte de praticantes de atividades físicas, em especial de academias, evidenciando em 60% dos estudos analisados, o consumo de suplementos esportivos em mais de 50% das amostras avaliadas em cada estudo. Dentre os suplementos citados nos artigos estão hipercalóricos, creatina, aminoácidos e concentrados protéicos, cujo consumo é decorrente na maioria dos estudos pela busca da hipertrofia. Por fim, as produções científicas salientam que normalmente influências de amigos podem levar ao consumo de suplementos por parte dos praticantes, a auto-prescrição como um aspecto importante e as concepções de educadores físicos sobre as indicações adequadas provenientes dos nutricionistas. **Conclusões:** Estudos relativos à temática ainda são incipientes, por tanto, torna-se necessário a disseminação desses conhecimentos, em especial, através da educação nutricional com a finalidade de promover o uso de suplementos adequado e seguro.

Palavras-Chaves: Nutrição esportiva. Suplementos alimentares. Educadores físicos. Praticantes de atividades físicas.